

# MONATSPLAN GROUP FITNESS

## MÄRZ/APRIL 2019



<b>Montag</b>	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Infos
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	☺
10.00	30 min	M.A.X.®	E/M/F	Karin	☺ ✕
10.30	30 min	Sixpack Attack	E/M/F	Karin	☺
14.00	60 min	VitaFit	E/M/F	Esthi	Termine siehe Wochenplan
14.00	45 min	bellicon® Move	E/M/F	Esthi	✍ ✕ Termine siehe Wochenplan
18.15	60 min	Hot Iron	E/M/F	Corinne	✕
19.20	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	✍ ✕

### **Dienstag**

09.15	60 min	Step & Tone	E/M/F	Kathrin S.	☺ ✕
14.00	60 min	Bodytoning & Pilates	E/M/F	Gladys	
18.00	60 min	Pilates & Yoga	E/M/F	Pia	
19.15	60 min	Zumba®	E/M/F	Mauro	✕

### **Mittwoch**

09.15	45 min	bellicon® Bounce	E/M/F	Esthi	☺ ✍ ✕
12.15	60 min	Lunch Flow Yoga	E/M/F	Marianne	
18.45	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Armando	✍ ✕
19.45	60 min	Orientalischer Tanz	M	Shantala	separate Gebühr

### **Donnerstag**

09.00	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Gladys	☺ ✍ ✕
09.15	60 min	Rücken & Pilates	M/F	Regula	☺
10.30	60 min	Rücken & Pilates soft	E/M	Regula	
12.15	60 min	Firmenpump	E/M/F	Lena	separate Gebühr
18.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Martina	
19.30	60 min	Strong®	E/M/F	Mauro	✕

### **Freitag**

08.30	60 min	Bodytoning	E/M/F	Karin	☺ ✕
09.45	60 min	Power Yoga	E/M/F	Esthi	☺

### **Samstag**

10.15	60 min	Strong®	E/M/F	Anja	✕ keine Lektion 23.3.
-------	--------	---------	-------	------	-----------------------

### **Sonntag**

09.15	55 min	FunTone®	E/M/F	Nicole	✕
10.30	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Kili	✍ ✕ siehe Wochenplan

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschritten

✍ = Platzreservation / ☺ = Kinderbetreuung / ✕ = Figurabo geeignet

# KURSBESCHRIEB GROUP FITNESS

## **BODYTONING**

Ein effektives Ganzkörpertraining, ideal zur Straffung und Formung der Figur, bei dem auch der Spass nicht zu kurz kommt und kräftig geschwitzt wird. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Gymstick oder Theraband.

## **BELLICON® BOUNCE**

Für jung und alt, gross und klein, Leicht- und Schwergewicht. Das Training mit dem Original bellicon® Minitrampolin bringt deine Gesundheit in Schwung und macht richtig gute Laune!

## **HOT IRON®**

Das motivierende Kraftausdauertraining mit Langhanteln führt zu Körperstraffung und Muskelaufbau. Einfache Moves mit freien Gewichten stärken deinen ganzen Körper. Die optimal zu deinen Bewegungen passende Musik macht das Training noch energiegeladener.

## **INDOOR CYCLING**

Herausforderndes Ausdauertraining auf Fahrrädern in der Gruppe zu motivierender Musik. Gefahren wird im Herzfrequenz-Zonenbereich von 65–92% der max. Herzfrequenz.

## **FUNTONE®**

Trainiere gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit. Zusätzlich wird Herzfrequenz sowie Kalorienverbrauch erhöht und deine Fettreduktion angekurbelt. Mit diesem Training machst du deinen Körper fit für den Alltag.

## **M.A.X.®**

M.A.X.® steht für Muscle Activity Excellence. Das 30-minütige Fitnessprogramm ist das ultimative Konditionstraining, welches Ausdauer, Kraft und Koordination und somit die ganze Fitness und die Fettverbrennung verbessert.

## **PILATES**

Pilates verbessert deine Haltung, mobilisiert und stabilisiert deine Wirbelsäule und kräftigt den Rumpf (insbesondere deine Tiefenmuskulatur). Neben mehr Kraft und Beweglichkeit verhilft Pilates zu einer besseren Körperwahrnehmung, Entspannung und Harmonie.

## **PILATES & YOGA**

Pilates und Yoga verleihen deinem Körper mehr Balance und Beweglichkeit. Geniesse die Momente in denen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer auf schonende Weise optimiert werden.

## **POWER YOGA**

Power Yoga beinhaltet sowohl fließende Asanas, die mit dem Atem in einem Ablauf verbunden werden, als auch kräftigende Körperstellungen, welche die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Flexibilität fördern. Ziel einer Lektion ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

## **RÜCKEN & PILATES**

Nebst der Stärkung der Rückenmuskulatur wird vor allem die Körpermitte kräftigt. Das präventive und aufbauende Training strebt Körperwahrnehmung, Mobilisierung und Kräftigung rund um die Wirbelsäule an. Es optimiert die Körperhaltung und koordiniert die Alltagsbewegungen. Dabei richtet es die Konzentration auf die Tiefenmuskulatur und fördert mit gezielten Dehnungsübungen die Beweglichkeit.

## **SIXPACK ATTACK**

Ein intensives Workout für die Körpermitte. Der Fokus wird auf die Kräftigung der Bauchmuskulatur und Stabilisation der Wirbelsäule gelegt. Das dynamische Training verhilft zu einem straffen und definierten Bauch und ist für jedermann geeignet.

## **STEP & TONE**

Die Verbindung von Step-Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. In der Stunde wird eine Step-Choreo mit einfachen bis mittelschweren Schrittkombis aufgebaut. Das anschließende Kraftausdauertraining wird mit eigenem Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten ausgeführt.

## **STRONG®**

Kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Die Musik bei STRONG wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einem anspruchsvollen Workout voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Ein tolles Training für alle die rasch in Form kommen wollen.

## **ZUMBA®**

Das Workout basiert auf dem Prinzip «FUN AND EASY TO DO». Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba Fitness ist heiss, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

## **VITAFIT**

Kräftige deine Muskeln, mobilisiere deine Gelenke und verbessere deine Körperhaltung. Mit effizienten Körperübungen trainierst, mobilisierst und dehnt du vom Fuss über den Beckenboden bis hin zum Schulter-/Nackbereich den ganzen Körper. VitaFit ist für alle Stufen geeignet, auch für ältere Mitglieder.